



令和7年度11月分献立予定表



—中学校—

*三朝中学校ホームページ「食育」で、
”日々の給食”を発信しています。
給食がご家庭まで届いたらうれしいです！

ようやく秋らしくなり、紅葉も少しずつ色づき始めたのではないのでしょうか。
『味覚の秋』ともいわれるように、いろいろな食べ物が収穫時期を迎えています。
給食にも、地元で収穫されたものがたくさん登場します。給食でもおうちでも、
『地産地消』で地元の旬のものを味わいましょう。

日	曜	献立名	あかの仲間 (血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間 (体の調子をよくする)				きいろの仲間 (エネルギーとなる)				家庭で とりたい 食べもの	熱量 Kcal
			1群		2群		3群		4群		5群		6群			
			魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類	たんぱく質 g		

いつもおいしいやさいをありがとう おかげでいつも元気いっぱい (給食標語)

4	火	ご飯	牛乳	スタミナ納豆 ごま和え さといものみそ汁	鶏肉	納豆 豆腐	牛乳		葉ねぎ にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 白ねぎ		米	里芋	砂糖	ごま ごま油	海藻類 果物類	700 30.5
5	水	ご飯	牛乳	まぐろメンチカツ ピーマン炒め 冬瓜スープ	まぐろ 豚肉 かまぼこ		牛乳		にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ 干しいたけ 冬瓜 たまねぎ		米 ビーファン			ごま油	豆類 海藻類 果物類 いも類	703 24.2
6	木	コッパン	牛乳	オムレツ コールスローサラダ クリームポタージュ	卵 鶏肉		牛乳		にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		パン				豆類 海藻類 果物類 いも類	735 23.4
7	金	ご飯	牛乳	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 かおり和え 豆腐のみそ汁	鶏肉	豆腐	牛乳	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 えのきたけ 白ねぎ		米 小麦粉	さつまいも でんぶん	砂糖 はちみつ	ごま 油	果物類	704 30.2

11月8日 いい食の日

おいしいな 農家の人を 考えて (給食標語)

10	月	ご飯	牛乳	はまのねぎ塩焼き 梅サラダ ワンタンスープ	はまの 豚肉 鶏肉	厚揚げ	牛乳	わかめ	にんじん	白ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 白菜	梅	米 ワンタンの皮		砂糖	ごま油	いも類	700 27.7
11	火	ジャージャー麺	牛乳	もやしナムル 肉団子のスープ	鶏肉		牛乳		にんじん しめじ 小松菜	たまねぎ にんにく もやし 大根 キャベツ		中華麺	でんぶん	砂糖	ごま油	豆類 海藻類 果物類	706 30.5
12	水	ご飯	牛乳	野菜コロッケ ツナサラダ チキンカレー	鶏肉 まぐろ		牛乳		にんじん かぼちゃ ほうれん草	キャベツ たまねぎ 黒枝豆 にんにく しょうが	りんご	米 小麦粉 パン粉	じゃがいも	砂糖	油	豆類 海藻類	782 25.2
13	木	コッパン	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 三朝神倉大豆のトマト煮 野菜スープ	鶏肉	三朝神倉大豆	牛乳		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ	みかん	パン	じゃがいも	マーマレード ジャム	オリーブ油	海藻類	703 34.9
14	金	豚丼	牛乳	即席漬け さつまいものみそ汁	豚肉	豆腐	牛乳		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 枝豆 つぼ漬け 大根 白ねぎ		米	さつまいも こんにゃく	砂糖	ごま	海藻類 果物類	707 27.9

ほら笑顔 給食食べて ゼッコーチョー (給食標語)

17	月	ご飯	牛乳	さばの照り焼き チャプチェ かきたまスープ	さば 鶏肉 卵	豆腐	牛乳		にんじん いら ほうれん草	しょうが たまねぎ キャベツ		米	くず粉 春雨	砂糖	ごま油	海藻類 果物類	701 31.4
18	火	ご飯	牛乳	砂丘らっきょうのそぼろ炒め 大学いも わかめのすまし汁	鶏肉	豆腐	牛乳	わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが らっきょう 大根 えのきたけ 白ねぎ		米	さつまいも	砂糖	ごま 油 ごま油	果物類	760 24.0
19	水	ご飯	牛乳	豆腐入り鶏つくね 三朝神倉大豆の煮豆 かぼちゃのみそ汁	鶏肉	豆腐 油揚げ 三朝神倉大豆	牛乳	昆布	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが しめじ 枝豆 大根 白ねぎ		米 パン粉	こんにゃく でんぶん	砂糖		果物類	720 31.8
20	木	食パンピザ	牛乳	にんじんしりしり スパゲッティ入りABCスープ	ウィンナー 鶏肉 まぐろ		牛乳 チーズ		ピーマン にんじん	たまねぎ コーン		パン スパゲッティ マカロニ	じゃがいも	砂糖 黒糖	油 オリーブ油	豆類 海藻類 果物類	705 32.9
21	金	オリジナル 竹田おこわ	牛乳	さといものそぼろ煮 具だくさんみそ汁	牛肉 鶏肉 豚肉	油揚げ 厚揚げ 三朝神倉豆乳	牛乳		にんじん ほうれん草 さやいんげん	ごぼう 干しいたけ たけのこ 枝豆 大根 白菜 白ねぎ		米	里芋 でんぶん こんにゃく	砂糖	油	海藻類 果物類	682 30.8

三朝のお米 つやつやもちもち 三朝の宝 (給食標語)

給食中止(文化祭振替休日)

25	火	給食中止(文化祭振替休日)																
26	水	ご飯	牛乳	ししゃものごま揚げ 大根の酢の物 豚汁	梨	ししゃも 豚肉	豆腐	牛乳	わかめ	にんじん	もやし 大根 白ねぎ	梨	米 小麦粉	さつまいも こんにゃく	砂糖	油 ごま		773 30.9
27	木	コッパン	牛乳	ごぼう入りハンバーグ 枝豆サラダ 白菜とウィンナーのスープ	鶏肉 まぐろ ウィンナー		牛乳		にんじん	キャベツ 枝豆 白菜	レモン	パン	じゃがいも	砂糖	油	豆類 海藻類	701 28.3	
28	金	すくなめ ご飯	牛乳	からあげ りんごやさい しょうゆラーメン	鶏肉 豚肉		牛乳		ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ もやし 白ねぎ しょうが にんにく	りんご	米 ラーメン	でんぶん	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 油 ごま油	豆類 海藻類	769 34.2	

地産地消



地域で生産された食べ物を地域で消費しようとする
取り組みを『地産地消』といいます。新鮮でおいしい
ものが食べられ、地域の活性化にもつながる取り
組みです。



三朝町学校給食グループのみなさん
旬の食材や手作りのみそを届けてくださいます。



11月24日は 和食の日

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが
昔から受け継いできた料理や食文化です。和食や日本
人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

和食の特徴

豊かな自然に恵まれた
多様な食材を使用



「一汁三菜」を基本とした
栄養バランスのよい
組み合わせ



自然の美しさや
季節の変化を表現



「だし」を使って
うま味を味わう



行事に合わせた料理



<今月の郷土料理献立> オリジナル竹田おこわ

オリジナル竹田おこわは、南小中学校の児童が地域の竹田おこわを参考
に考えた料理です。地域の人に竹田のイメージとおこわの具材をアンケート
したところ、自然や山のイメージで、筍やくり、イノシシ肉を入れたら
どうかなどの返事があったそうです。
その結果、竹田のイメージに合わせて、緑色のほうれん草や枝豆を入れ
ることになり、試行錯誤しながら今のオリジナル竹田おこわとなりました。



“食事のあいさつ”に込められた思い

食事の前の「いただきます」は、食材と
なった自然の恵み、生き物の命をいただ
くことへの感謝を表す言葉です。食べ終
わった後の「ごちそうさま」には、この食
事を作るために関わった人たちの感謝
の気持ちが含まれています。単なるあい
さつとしてではなく、意味を考え、心を込
めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



リクエスト献立の紹介

1年 テーマ:みんな大好きメニュー

みんなで食べたい大好きメニューを
話し合って決めました。「りんごやさい」は、
こども園、保育園で人気のサラダです。
残さず食べてもらえたらうれしいです！

2年A組 テーマ:2Aの好きな給食

「給食でピザを食べたい!」という声から
リクエストしました。にんじんしりしり、
ABCスープは2Aの人気メニューです。
食べるのがとても楽しみです。
みなさんもお楽しみに!